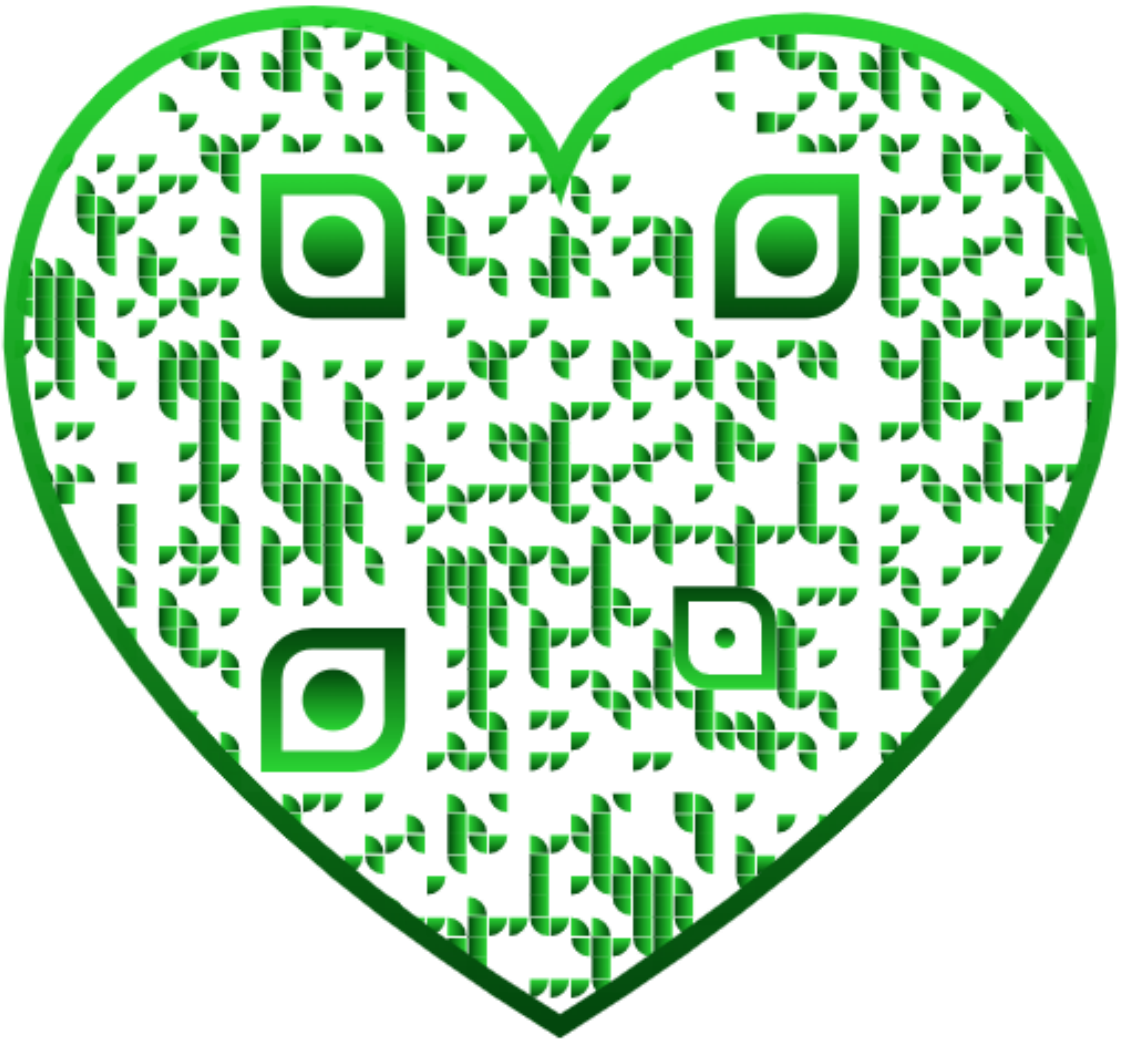
La cuisine anti-gaspi

Le livret

des recettes

qui en jettent !

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
PAYS HAUT VAL D'ALZETTE



Vous avez été nombreux à participer aux ateliers cuisine anti-gaspi qui ont été organisés sur l'ensemble du territoire par la Communauté de communes Pays Haut Val d'Alzette.

Retrouvez les principales recettes des ateliers dans ce petit livret !

La chapelure maison

Créer sa chapelure maison :

Avec des restes de pain rassis, on peut faire une chapelure maison. Gardez-la dans une boîte hermétiquement fermée, elle se conservera 3 mois sans problème.

Commencez par faire sécher votre pain au four à température douce (max 100°) pour qu'il perde son humidité mais qu'il ne dore pas. Une fois refroidi, passez les morceaux de pain dans un mixer.

Une chapelure s'aromatise très facilement : ail, paprika, thym, origan, cumin… N'hésitez pas à utiliser d'autres produits pour créer une chapelure qui sort de l'ordinaire : gressins, céréales pour enfants, biscottes…

Paner ses préparations :

Le panage traditionnel, c'est la panure à l'anglaise. De la farine (pour sécher l'aliment), de l'œuf battu (pour coller la panure) puis de la chapelure : on passe l'aliment à tour de rôle dans les 3 préparations avant de le faire frire, de le passer à la poêle ou de le cuire au four.

Idée recette : Les nuggets de poulet aux cornflakes

Préparation : 15 mn Cuisson : 15 mn

Ingrédients (6 personnes) :

720g de poulet (cuisse ou blanc)
30 à 50g de farine
3 œufs
200g de cornflakes non sucrés
2 cl d'huile
Sel et poivre – facultatif: curry ou autres épices

1. Coupez le poulet en gros cubes et salez-le légèrement. Enrobez les cubes de farine.
2. Broyez les cornflakes dans un sac de congélation.
3. Battez les œufs avec le sel et le poivre (autres épices selon les goûts).
4. Oter l'excès de farine sur les morceaux de poulet et passez-les dans les œufs puis dans les céréales. Répétez l'opération une seconde fois.
5. Disposez les nuggets sur une plaque recouverte de papier cuisson et mettez-les au four pendant environ 15 mn à 160° (le temps de cuisson dépend de la taille des morceaux).

Les croûtons maison

Rien de plus facile et rapide à faire que des croûtons. Les croûtons industriels sont chers et contiennent des additifs. Faisons le choix du fait maison !

1. Coupez votre reste de pain en cubes. Passez-le un peu au four si besoin.
2. Faites chauffer un peu de beurre et d'huile d'olive dans une poêle. Vous pouvez y ajouter les arômes que vous voulez (jus de viande, épices etc)
3. Introduisez les cubes de pain et faîtes-les dorer.

Pour obtenir des croûtons aillés, frottez au préalable le pain avec une gousse d'ail avant de le faire revenir à la poêle ou au four.

Les tartines au four

Les tartines passées au four sont un moyen rapide pour finir vos restes de pain. Elles peuvent être préparées la veille car, même si le pain ramollit, le four le rendra à nouveau croustillant.

Idée recette : La tartine façon pizza

Préparation : 10 m Cuisson : 10 mn

Ingrédients :

Pain rassis en tranches
Sauce tomate ou sauce spéciale pizza
Fromage râpé ou mozzarella
Jambon
Huile d'olive, origan, herbes de Provence
Olives

1. Préchauffez le four à 180°.
2. Disposez les tartines sur la plaque à pâtisserie et verser un généreux filet d'huile d'olive dessus. Répartissez dessus la sauce tomate, les herbes, le fromage, le jambon et les olives.
3. Enfournez 10 minutes. Dégustez dès la sortie du four avec une salade.

Vous pouvez ajouter d'autres ingrédients pour changer ou bien finir vos restes.

Les soupes de pain

Selon les régions, les soupes de pain s'appellent panade, soupe à la sauge, panzanella...

La panade :

Le pain est trempé dans l'eau froide, écrasé à la fourchette, assaisonné d'ail et d'herbes, et mis à cuire avec du lait pendant une heure. La préparation est ensuite liée avec un mélange de crème et jaune d'œuf.

La soupe à la sauge :

On fait bouillir de l'eau salée, aillée et agrémentée de sauge que l'on sert ensuite sur des tranches de pain arrosées d'huile d'olive. On peut parsemer le tout de gruyère râpé.

La panzanella :

On imbibe les tranches de pain d'eau fraîche. On les met ensuite dans une soupière avec de l'huile d'olive, un peu de vinaigre balsamique, des tomates, du concombre, des oignons en tranches, quelques olives et beaucoup de basilic. On chauffe à feu doux, on remue et on déguste.

Idée recette : La soupe de pain lardons-moutarde

Préparation : 10 mn Cuisson : 10 mn
Ingrédients (4 personnes) :

160 g de pain
1 bouillon cube de boeuf
30 g de lardons fumés
1 cuillère à café rase de moutarde forte
2 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse

1. Faites bouillir un litre d'eau dans une casserole avec le bouillon cube de boeuf.
2. Faites griller le pain.
3. Faites revenir les lardons dans une poêle puis les déposer sur un papier absorbant.
4. Émiettez le pain grillé dans la casserole et ajoutez les lardons grillés puis la crème fraîche et la moutarde.
5. Mixez la préparation et Servez la soupe bien chaude.

Clin d'œil :
la soupe de pain de Norbert et Jean

Dans une grande casserole, faites bouillir de l'eau avec un bouillon de poule, un oignon émincé, 2 gousses d'ail, des tranches de pain rassis (environ 1 baguette et demi pour 2 litres d'eau) et de la crème allégée en matière grasse. Rajoutez quelques pistils de safran pour colorer et mixez le mélange.

Le pain perdu traditionnel

Le pain perdu, c'est un peu le souvenir d'enfance de chacun d'entre nous.
Ne jetons plus notre pain rassis et réveillons notre âme d'enfant en cuisinant cet excellent goûter !

Préparation : 10 mn Cuisson : 10 mn

Ingrédients (4 personnes) :

25 cl de lait
6 tranches de pain épaisses
3 œufs
75 g de sucre de canne

1. Mixez les œufs, le sucre et le lait.
2. Mouillez-y les tranches de pain.
3. Deux variantes :

- passez les tranches de pain à la poêle dans du beurre.
- beurrez légèrement un plat à gratin, répartissez-y les tranches, versez le reste du mélange et laissez cuire jusqu'à ce que les tranches soient bien dorées.

Les croûtes au vin – I crostini col vino

Les croûtes au vin sont la version traditionnelle italienne du pain perdu. Ce plat était préparé dans les régions viticoles où le lait faisait défaut. Le pain est traditionnellement accommodé avec du vin rouge mais on peut également utiliser du vin blanc.

Préparation : 10 mn Cuisson : 10 mn

Ingrédients (4 personnes) :

25 cl de vin rouge
6 tranches épaisses de pain
3 blancs d'œuf
75 g de sucre
cannelle
huile d'olive

1. Battez les blancs en neige
2. Mouillez les tranches de pain dans le vin puis dans les blancs d'oeuf.
3. Passez les tranches de pain à la poêle dans de l'huile d'olive.
4. Saupoudrez de sucre et de cannelle

Idée recette :
Pain perdu façon Tatin

Préparation : 25 mn
Cuisson : 10 mn

Ingrédients :

Tranches de pain épaisses
2 oeufs
10 cl de crème entière liquide
1 sachet de sucre vanillé
30 g de sucre roux
2 pommes épluchées en dés
20 g de beurre salé

Ingrédients pour la chantilly :

20 cl de crème entière liquide
100 g de mascarpone
2 c. à soupe de sucre glace
Cannelle et mélange 4 épices
Calvados

1. Battez les œufs avec la crème liquide, le sucre vanillé et 1 c. à café de mélange 4 épices.
2. Trempez le pain toasté dans ce mélange en retournant à 2 reprises.
3. Faites fondre le beurre salé avec le sucre roux à feu moyen afin d'obtenir un caramel légèrement coloré puis ajoutez les dés de pomme. Faites poêler entre 5 et 10 mn.
4. Mettez une noisette de beurre dans une poêle puis faites revenir les tranches de pain sur les deux faces en ajoutant 1 c. à soupe de sucre roux.
5. Montez la crème, le mascarpone et le sucre glace au batteur puis ajouter un peu de Calvados et de la cannelle.

Idée recette : le mendiant

Le mendiant, ou bettelmann en alsacien, est une ancienne pâtisserie d'Alsace et de Franche-Comté, confectionnée avec des restes de pain rassis ou des restes de gâteau. Les fruits employés variaient selon la saison. Ce gâteau, bien souvent, venait en remplacement du plat de viande et faisait suite à une bonne assiette de soupe de légumes.

Préparation : 20 mn
Cuisson : 1h

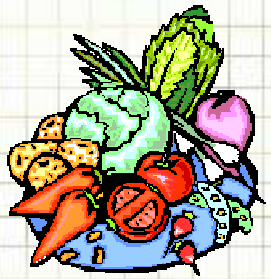
Ingrédients :

pain rassis (2/3 d'une baguette)
4 oeufs
1L lait
125g de sucre
50g de raisins secs
pommes ou cerises ou autres fruits
sucre vanillé 2-3 sachets
rhum et cannelle

1. Découpez votre pain rassis en morceau.
2. Faites bouillir le lait avec le sucre vanillé et le verser sur le pain. Vous pouvez mixer le tout au robot pour éviter d'avoir des morceaux de pain dans le mendiant.
3. Ajouter les oeufs, le sucre, les raisins et le rhum, les pommes ou les cerises et la cannelle.
4. Bien mélanger et verser le tout dans un plat.
5. Saupoudrer de chapelure et enfourner pendant 1h environ à 180°

On ne jette plus nos fruits et légumes trop mûrs !

…On en fait quoi alors ?



Les fruits :

- Des smoothies
- Des compotes
- Des confitures
- Des salades
- Des verrines
- Des tartes et gâteaux
- Des chips

Les légumes :

- Des soupes chaudes ou froides
- Des purées
- Des poêlées ou des gratins
- Des salades
- Des cakes
- Des verrines
- Des chips

Vous n'avez pas d'inspiration ?
Faites une recherche sur Internet, vous trouverez toujours de bonnes idées pour accommoder vos fruits et légumes de façon simple et originale !

Idée recette : les chips de pomme

Préparation : 20 mn
Cuisson : 3h

Ingrédients (4 personnes) :

8 pommes (variété au choix)
Sucre
Eau
Demi-citron

1. Préchauffez votre four à 110 °.
2. Lavez et essuyez les pommes.
3. Emincez-les en tranches fines à l'aide d'une râpe ou d'une mandoline.
4. Recouvrir une plaque de cuisson d'une feuille de papier sulfurisé.
5. Déposez les tranches de pommes et faites chauffer 1h30.
6. Retournez les tranches et laissez-les chauffer à nouveau 1 heure à 1 h30, jusqu'à ce que les pommes soient légèrement croustillantes.
7. Eteignez votre four et laissez les chips refroidir à l'intérieur. Elles ressortiront croustillantes à souhait !

Cette recette peut être reproduite avec d'autres fruits et légumes.

Idée recette : le flan aux légumes

Préparation : 10 mn
Cuisson : 45 mn

Ingrédients (4 personnes) :

2 tomates et 2 courgettes (légumes au choix)
1 oignon
4 œufs
70 g de comté râpé
15 cl de crème liquide
2 cuillères à soupe de maïzena
sel et poivre

1. Pelez les légumes et coupez-les. Ajoutez l'oignon.
2. Faites revenir le tout dans un filet d'huile d'olive.
3. Mélangez dans un saladier les œufs, la crème, le sel et le poivre.
4. Ajoutez les légumes, le comté coupé en petits morceaux, puis la maïzena à la préparation.
5. Faites cuire le flan au four pendant 45 mn à 210°.

Idée recette : les croquettes de poireaux

Préparation : 30 mn
Cuisson : 10 mn

Ingrédients (4 personnes) :

1 kg de reste de puré
500 g de poireaux
1 c. à soupe de graisse végétale
2 œufs
Noix de muscade
Sel, poivre

1. Battez les œufs avec le sel, le poivre et la noix de muscade. Incorporez le mélange à la purée.
2. Coupez les poireaux en fines lamelles
3. Faites chauffer la graisse végétale dans une poêle, ajoutez-y 2 cuillères à soupe d'eau et faites cuire les poireaux à feu doux jusqu'à ce qu'ils soient presque tendres. Egouttez-les.
4. Ajoutez-les à la purée et mélangez bien la préparation.
5. Faites chauffer une poêle avec un peu de matière grasse, déposez-y des boulettes du mélange et aplatissez-les. Faites cuire quelques mns

Idée recette : les galettes de haricots

Préparation : 10 mn
Cuisson : 10 mn

Ingrédients (4 personnes) :

2 tasses de haricots secs cuits
½ tasse de chapelure
½ oignon
Huile d'olive
Sel, poivre

1. Hachez l'oignon et faites-le blondir à feu doux dans un peu d'huile d'olive.
2. Versez un peu de lait sur la chapelure pour qu'elle soit juste imbibée.
3. Ecrasez les haricots en purée. Ajoutez-y la chapelure, l'oignon frit, le sel, le poivre et les épices choisies..
4. Mélangez bien la préparation puis formez des petites galettes pas trop épaisses.
5. Faites chauffer une poêle avec un peu de matière grasse. Déposez-y les galettes et faites-les dorer.

Que faire de ses restes de viande ou de poisson ?

- → Des cakes, des pizza ou des tartes salés
- → Des parmentiers de viande ou de poisson
- → Des boulettes, des croquettes ou de la farce
- → Des salades composées, des sandwichs ou des tartines
- → Des terrines, des pains ou autres entrées froides
- → Des lasagnes ou des risottos
- → Des vols au vent
- → Des omelettes

Idée recette : les samossas, on y met tout ce qu'on veut !

Préparation : 20 mn
Cuisson : 2 mn

Ingrédients (4 personnes) :
6 à 7 feuilles de brick
200 g de viande hachée ou autres restes cuisinés
100g de fromage de chèvre
20 g de tomates séchées
1 œuf
Épices : coriandre, cumin, feuilles de menthe, curry
oignon, sel, poivre et huile d'olive

1. Emincez l'oignon et faites le dorer dans de l'huile d'olive à feu doux. Ajoutez la viande hachée ou vos restes avec les épices. Laissez la préparation cuire 5 mn.
2. Mixez la préparation et ajoutez-y l'œuf.
3. Beurrez et coupez en bandes les feuilles de brick. Déposez une bonne cuillère à café de farce à une extrémité puis une rondelle de bûche de chèvre. Pour finir, parsemez de quelques dés de tomates séchées.
4. Rabattez la feuille pour former un triangle. Répétez l'opération jusqu'à ce qu'il ne reste plus de place pour un seul triangle. Rabattez la dernière partie à l'intérieur du triangle.
5. Faites dorer les samossas 2 mn à feu vif dans un peu d'huile d'olive ou faites-les chauffer au four à 200°.

Idée recette : le pain de viande ou de poisson

Préparation : 15 mn
Cuisson : 45 mn

Ingrédients (6 personnes) :
250g de pain rassis
3 œufs
Beurre
1L de lait
250g de garniture selon les restes
(viande, poisson, légumes, fromage…)
Sel, poivre, épices à accommoder

1. Disposez les morceaux de pain rassis dans un saladier.
2. Faites chauffer le lait, versez-le sur le pain. Remuez bien et écrasez les morceaux grossièrement à la fourchette.
3. Ajoutez les œufs, la garniture, un peu de beurre, le sel, le poivre et les épices et mélangez bien le tout.
4. Mettez le mélange dans un moule profond beurré et faites cuire à 180° pendant 45 mn.

Idée recette : Les boulettes de poisson

Préparation : 15 mn
Cuisson : 15 mn

Ingrédients (6 personnes) :

700g de poisson blanc (cabillaud…)
1 bouquet de coriandre
1 oignon, 2 gousses d'ail, sel et poivre
1 citron + ½
6 c à soupe d'huile d'olive
1 c à café de piment doux
80 g de chapelure fine

1. Détaillez les restes de poisson en morceaux et hachez les feuilles de coriandre.
2. Pelez et coupez l'oignon et l'ail. Pressez le citron et prélevez un peu de zeste.
3. Hachez la coriandre, l'oignon, l'ail et le zeste de citron. Ajoutez les morceaux de poisson, le jus de citron, le piment et la chapelure.
4. Salez et poivrez le tout puis hachez la préparation pour obtenir une texture homogène.
5. Formez vos boulettes avec la farce obtenue puis laissez-les refroidir 15 mn au réfrigérateur.
6. Faites chauffer un peu d'huile d'olive à feu vif et déposez vos boulettes de poisson, puis baissez le feu et laissez cuire à couvert 5 minutes en ajoutant un demi citron au denier moment

Idée recette : Le cake végétarien

Préparation : 20 mn
Cuisson : 60 mn

Ingrédients (6 personnes) :

150 g de farine
3 œufs
100 g de gruyère rapé ou parmesan
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
300 g de légumes de ratatouille
1 sachet de levure chimique
10 cl de lait
Sel, poivre et herbes de Provence

1. Battez les œufs avec le lait et l'huile d'olive puis ajoutez le sachet de levure.
2. Ajoutez la farine, le fromage et les restes de légumes égouttés.
3. Ajoutez le sel, le poivre et les herbes.
4. Beurrez puis farinez votre moule et incorporez la préparation. Saupoudrez de thym ou d'origan.

Quelques astuces pour la conservation de vos aliments frais !

Les fruits : Pensez à arroser vos fruits entamés de jus de citron. Ainsi, ils ne s'oxyderont pas et vous pourrez les consommer plus tard. Vos pommes sont fripées ? Arrosez-les avec de l'eau bouillante pour leur donner une seconde jeunesse.

Les légumes : Si vos légumes se ramollissent, coupez-les, lavez-les et laissez-les tremper une journée dans de l'eau au frigo pour qu'ils retrouvent leur croquant.
Vos tomates font grise mine ? Plongez-les dans l'eau bouillante pour ensuite les peler et les couper en petits dés. Placez-les au congélateur, vous vous en servirez pour votre prochaine sauce tomate !

Le pain : Vous souhaitez conserver le moelleux de votre pain ? Rangez-le dans une boîte avec une moitié de pomme, il se conservera mieux.
Votre pain est sec et mou ? Humidifiez-le légèrement et passez-le au four, il retrouvera son croustillant !

La crème : Pour bien conserver un pot de crème fraiche entamé, transférez votre crème dans un pot bien hermétique. Elle se conservera un mois au frigo.

Moins d'ordures, pour le bien de la nature

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
PAYS HAUT VAL D'ALZETTE

81 avenue de la Fonderie
57390 AUDUN-LE-TICHE
Standard: 03.82.53.50.01
Fax: 03.82.52.86.37
Site internet: www.ccphva.com

Horaires d'ouverture au public:
Du lundi au vendredi
8h30-12h 13h30-17h

ADEME
Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie

RÉDUISONS VITE NOS DÉCHETS, ÇA DÉBORDE.

MEURTHE & MOSELLE
CONSEIL GÉNÉRAL

CONSEIL GÉNÉRAL MOSELLE